

社会保険にいがた 10

一般財団法人新潟県社会保険協会

2020
NO.890

10

●11月は年金月間です ●従業員の健診受診後、そのままにいませんか？

●＜今月の健康情報＞やってみよう！継続した健康行動！

●「施設利用助成券」「代金助成チケット」対象店舗追加のお知らせ

●＜社会保険総合講座開催＞働き方改革制度や県内の経済情勢について

Contents

コロナ禍の現状も踏まえわかりやすく解説します など

にいがた漬物探訪 vol.7

カリフラワー

柏崎市



突然ですが、ブロッコリーとカリフラワーの違いをご存じですか？全く異なる野菜と思いきや、実はどちらもアブラナ科のキャベツの仲間、ブロッコリーが突然変異を起こして花蕾が白化したものがカリフラワーです。そこで今回は、茹でてもビタミン成分が壊れないことから「畑のレモン」の別名も持ったカリフラワーに注目。第二次世界大戦後、洋風の文化が広まりはじめたことによって浸透し始め、白いアスパラガスやセロリと同様に「洋菜の三白」と呼ばれるようになったカリフラワー。昔から「カリフラワー＝白い」というイメージが定着していましたが、近頃では紫色の「バイオレットクイーン」、オレンジ色の「オレンジ

ブーケ」など、カラフルな品種に加えて、ちょっと変わった形をした「ロマネスコ」も一般的になってきています。もちろん新潟でも生産されていて、農林水産省の統計データでは生産量ランキング7位（2017年）。意外や意外、上位に食い込んでいます。特に柏崎市では全域で栽培され、柏崎地場特産品に認定されています。そんなカリフラワーの食べ方、やっぱりオススメは酢漬け。いわゆるピクルスです。最近流行りのスパイスカレーと合わせたり、食事の箸休めとして食卓に花を添えたり、さまざまなシーンで活躍。

主張し過ぎない色合いと確かな存在感を放つカリフラワー、今晚のおかずにはいかがですか？



会員事業所 インタビュー Vol.17



中村石油株式会社
取締役総務企画部部长
服部 和幸 様

健康のために行なっていることは？

35歳まで真剣に草野球をやっていましたが以後20年間は運動らしきことはやっていません。気をつけていることは食事です。野菜・海藻類を多く食べ、ごはんの量を減らしました。そのおかげかどうか当時から体重が20キロ減になりました。さすがに運動もしなければと思い1年半前から毎朝ラジオ体操を会社の有志と一緒にやっています。

御社のお仕事は？

明治21年創業以来、お客様のご満足にお応えすべく日々研鑽につとめてまいりました。県内8ヶ所の「ENEOS」SS、3ヶ所の石油配送センター、9ヶ所の「オリックスレンタカー」あと柏崎駅前に「ホテルサンシャイン」を運営しています。社是である「公益優先」を基本にこれからもエネルギーの安定供給につとめてまいります。



国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税および住民税の申告において、全額が社会保険料控除の対象として、その年の課税所得から控除されます。令和2年分の年末調整や確定申告の際に控除の対象となるのは、令和2年1月から令和2年12月までの間に納付された国民年金保険料となります。

社会保険料控除を受けるためには

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行う際に国民年金保険料を納付したことを証明する書類として「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(以下「控除証明書」)」の添付が必要となります。この「控除証明書」は、令和2年1月1日から令和2年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方に、令和2年11月上旬に日本年金機構から郵送されます(令和2年10月1日から令和2年12月31日までの間に今年はいじめて国民年金保険料を納付された方には、令和3年2月上旬に郵送されます)。

「控除証明書」がお手元に届きましたら、大切に保管し年末調整や確定申告の際にご使用ください。

なお、ご家族の国民年金保険料を納付された場合は、ご自身の社会保険料控除に加えることができます。その際はご家族あてに郵送された「控除証明書」を添付のうえ申告してください。

令和2年 11月の出張年金相談のご案内

年金のご相談は予約制となります。ご予約は、主催年金事務所でお受けしておりますので、事前に電話にてお申込み願います。

主催年金事務所(予約先TEL)	会 場	相談日時(予約可能な相談時間)
新潟東 (025-283-1013)	五 泉 市 福 祉 会 館	19日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 町 役 場 本 庁	25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
新潟西 (025-225-3008)	佐渡市にお住まいの方は 「テレビ電話相談」も実施しております	
	個室でプライバシーに配慮しています! 必ずしも操作は一切ありません! お好きな日・時間に予約ができます! 対面相談と同じ相談が可能です!	
長 岡 (0258-88-0006)	会場：佐和田行政サービスセンター内(事前予約要)	
	あ い ぼ ー と 佐 渡	12日(木) 12:00～14:30 (12:00～14:00)
	小 千 谷 市 民 会 館	11日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
上 越 (025-524-4115)	糸 魚 川 市 役 所	30日(月) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		27日(金) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		11日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
三 条 (0256-32-2820)	市民交流センターネブルみつけ	18日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
		25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:00)
新発田 (0254-23-2128)	村 上 市 役 所	11日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		25日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
	阿 賀 野 市 水 原 総 合 体 育 館	18日(水) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
六日町 (025-716-0802)	十 日 町 地 域 地 場 産 業 振 興 セ ン タ ー (ク ロ ス 1 0)	12日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)
		26日(木) 10:00～15:00 (10:00～14:30)

- 年金の相談にお越しの際には、年金手帳(基礎年金番号通知書)、年金証書、振込通知書や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを必ずお持ちください。
- 本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお見えになる方の本人確認ができる身分証明書(運転免許証等)が必要となります。(年金のお手続きをする場合は、本人の印鑑も必要となります。)

11月は

ねんきん月間です

**年金保険料、納めていますか？
この機会に年金加入状況の確認を！**

日本年金機構は厚生労働省と協力して11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動を行います。



「ねんきん月間」では、公的年金制度の趣旨や仕組みを分かりやすく伝えるさまざまな取組を行っています。この機会に、公的年金について考えてみませんか？



新潟県内年金事務所の活動内容

11月14日(土)は、週末相談日です。 午前9時30分から午後4時まで

次の年金事務所では、定例分とは別に出張相談会等の開催を予定しています。

長岡年金事務所
11月18日(水)

場所：魚沼市役所北部庁舎
出張年金相談(予約制)を開催します。

時間：午前11時から午後3時まで

三条年金事務所
11月25日(水)

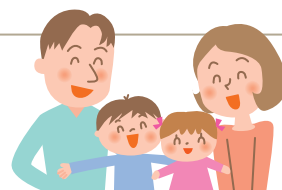
場所：見附市市民交流センター ネーブルみつけ
出張年金相談(予約制)を開催します。

時間：午前10時から午後3時まで

ご存知ですか？



公的年金には、老後の支えとしての役割だけでなく、障害年金、遺族年金という制度があります。



国民年金保険料を納めないまま放置すると…

年金を受け取ることができない場合があります!! 保険料は必ず納めましょう。

国民年金保険料を納めることが難しい場合は…

申請することにより、保険料の納付が免除、または猶予される場合があります。



「ねんきん月間」の趣旨は、日本年金機構ホームページをご覧ください。

<https://www.nenkin.go.jp/>

日本年金機構

検索

協会けんぽ新潟支部ご加入の事業主様へ



従業員の健診受診後、そのままにいませんか？

従業員様の健診結果をきちんと確認していますか？「要治療」「要精密検査」の項目があった場合、従業員様へ医療機関を受診させることは、**法律上（労働安全衛生法第66条の7）の事業主様の努力義務**です。

そもそも健診の目的は要治療・要精密検査項目の「**早期発見・早期治療**」です。

しかし、健診で「早期発見」されても
「早期治療」をされていない人が多いんです！

実際に協会けんぽ新潟支部からの文書や電話で受診した方の
3ヶ月以内の医療機関受診率はわずか**12.3%**しかありません



そこで、事業主様、事務ご担当者様へ3つのお願いです！

- 1 従業員様の健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目があった場合、医療機関へ受診するよう必ずお伝えください。
- 2 「要治療」「要精密検査」の項目があった従業員へ勤務時間内に医療機関へ受診できるよう、ご配慮の程、よろしくお願いします。
- 3 協会けんぽ新潟支部以外に、下記委託事業者から電話での受診勧奨を実施しております。事業主様、事務ご担当者様経由で従業員様へご連絡させていただく場合がございますので、その際はご協力をお願いします。

委託事業者名称	株式会社アールエムサポート TEL 0120-920-596	業務委託期間	令和2年4月 ～令和3年3月
---------	-----------------------------------	--------	-------------------

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、「要治療」「要精密検査」の項目がある従業員への受診勧奨について、悩まれている事業主様、事務ご担当者様がいらっしゃると思います。

しかし、脳梗塞や心筋梗塞などの病気に罹った方は、以前から健診で「要治療」「要精密検査」と言われていたにも関わらず、そのままにしていた場合が多いと考えられています。

リスクの軽減、また新型コロナウイルス感染症による重症化を予防するためにも、健診結果に「要治療」「要精密検査」の項目がある従業員様が医療機関へ受診できるようにご協力をお願いします。



お問い合わせ先 協会けんぽ新潟支部【保健グループ】 TEL.025-242-0264



全国健康保険協会 新潟支部

協会けんぽ

〒950-8513 新潟市中央区東大通2-4-4 日生不動産東大通ビル3階 TEL.025-242-0260(代表)

協会けんぽ 新潟

検索



スマートフォンから！

交通事故や他人の行為で負傷して 保険証を使って治療をしたときは協会けんぽへ 「交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届」の提出が必要です



どうして届出が必要なの?

交通事故やけんかなど、第三者(他人)の行為によるケガや病気の治療費は、本来、加害者が負担するのが原則です。そのため、保険証を使って治療を受けた場合は、加害者が支払うべき治療費(医療費の7～9割分など)を、保険者(保険証の発行元)が負担し、医療費を立て替えたことになります。保険者は後日、加害者に対して、立て替えた治療費を請求することになります。そのため「交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届」を提出いただく必要があります。

※加害者が治療に要する費用すべて(自己負担分と保険者負担分)を支払うなど、保険証を使用しない場合は届出の必要はありません。

届出が必要な第三者(他人)の行為(一例)

交通事故にあった

自動車・バイク・自転車・歩行中など、相手のいる交通事故で負傷した場合。事故過失の大小にかかわらず、届出が必要です。



自損事故車に同乗

自動車・バイクなどに同乗しているときの自損事故により負傷した場合。運転手と被害者が親族でも届出が必要です。



他人のペットに噛まれた

他人の飼っているペットに噛まれたなどで負傷した場合。飼い主に責任があります。



暴力行為にあった

他人から殴られるなど、暴力で負傷した場合。



※上記以外にも、スキー・スノーボード等の接触事故など、届出が必要となるケースがあります。ご不明な点はお問い合わせください。



必要な提出書類は?

- 交通事故、自損事故、第三者(他人)等の行為による傷病(事故)届
- 負傷原因報告書 ● 同意書
- 損害賠償金納付確約書・念書(加害者記入)

事故等の状況によっては、署名を拒否される場合があります。その場合は、余白に記入できない理由を書いてください。

+ 交通事故の場合にのみ追加する書類

- 交通事故証明書
最寄りの警察署または交番で「事故証明書 申込用紙」を入手し、申請していただくと、自動車安全運転センターから交付されます。
- 人身事故証明書入手不能理由書
警察への届出を物損(物件)事故として処理している場合や、交通事故証明書に加害者・被害者の氏名の記載がない場合に提出してください。
- 事故発生状況報告書



業務上や通勤途中の負傷で、労働者災害補償保険(労災保険)の給付対象となる場合、健康保険は使用できません。健康保険を使用した後に、労災保険の給付対象と判明した場合、健康保険負担分(医療費の7～9割)を返納していただくなど、負担が生じる場合があります。

業務上の負傷など労働災害については、お近くの労働基準監督署へお問い合わせください。

お問い合わせ先

協会けんぽ新潟支部【レセプトグループ】 TEL.025-242-0263

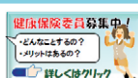


健康保険委員(健康保険サポーター)を募集しています!

有益な情報をいち早くご提供します!

応募方法は新潟支部ホームページから→

パソコンから!



スマートフォンから!





今月の
健康情報

やってみよう! 継続した健康行動!

秋といえば、「〇〇の秋」。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など涼しくなってきたこの時期に何かやってみようと思う方は多いと思います。例えば、自分自身の健康を維持、増進するため、「身体を動かそう、食生活に気を付けよう」=「健康行動」を行う必要があります。しかし、「何をしたらいいのかわからない」「継続できるか不安」などマイナスなイメージから入ってしまう方もいると思います。そこで、健康行動を継続するためのコツを紹介したいと思います。

1 できることから始めてみる

「する、しない」を考え、身構えるのではなく、少しのことでもいいので、とにかく何かを始めてみる**スモールチェンジ**がおすすめです。



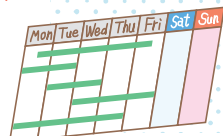
2 いくつものことを同時に始めない

できそうな健康行動を**まず1つ始め**、ある程度継続できたら、少しずつ増やしましょう。



3 「いつ」「どこで」「どのくらい」を決める

量や頻度を**具体的に計画**して実行しましょう。



4 「準備」をする

「1日8,000歩」「食事は野菜から」と目標を目立つところ貼るなど、決めた健康行動を確実に実践できるように、**準備**できることを考えましょう。



5 周囲の人に応援してもらう

家族や同僚、友人など、**気軽に応援、また一緒にやってくれる人がいる**ことが大切です。



6 記録する

簡潔に**実践できたかどうか振り返り**、「◎○△×」のように記録しましょう。自分自身の行動の実践を促すとともに、進捗確認ができます。



7 「妨げになること」とその「対処法」を考える

「残業」「悪天候」「イベント」等による**継続の妨げを解消**する対処法を考えましょう。



8 やってよかったことを確認し、量や強度を調整する

「**遠くのゴール**」より「**近くのゴール**」から健康行動の楽しさや満足感を振り返りましょう。



9 自分にご褒美をあげる

継続して頑張った自分にご褒美をあげましょう。継続の励みになります。



10 気楽にスモールチェンジを続ける

失敗を引きずるのではなく、「**また次**」という気持ちで自分に合った健康行動を実践しましょう。



健康行動には「にいがた健康経営宣言」もおすすめ! (社会保険にいがた7月号 No.887参考)



「ときメール」配信登録受付中!

登録料無料!!

毎月1回
(10日頃) 配信!



参加料不要

社会保険事務講習会 12月開催のご案内

社会保険の各種事務手続き等について、分かりやすくご説明いたします。

主に社会保険事務の基本を確認したい方を対象とした内容ですが、どなたでもご参加いただけます。

【講習内容】 健康保険の給付(傷病手当金・出産手当金など)について……………講師/全国健康保険協会新潟支部職員
年金の給付(老齢年金・障害年金・遺族年金)について……………講師/日本年金機構年金事務所職員

開催日	開催時間	会場	所在地	定員
12月 4日(金)	午後 1時30分 ～ 午後 4時00分	燕三条地場産業振興センターメッセピア(5F総合研修室①)	三条市須頃1-17	24名
12月 7日(月)		ワークプラザ柏崎(研修室)	柏崎市田塚3-11-50	15名
12月 8日(火)		新発田市カルチャーセンター(2F視聴覚室)	新発田市本町4-16-83	30名
12月 9日(水)		南魚沼市ふれ愛支援センター(研修室)	南魚沼市坂戸399-1	18名
12月11日(金)		まちなかキャンパス長岡(301会議室)	長岡市大手通2-6フェニックス大手イースト3階	32名
12月14日(月)		クロスバールにいがた(403・404講座室)	新潟市中央区礎町3ノ町2086	35名
12月15日(火)		上越市市民プラザ(第1会議室)	上越市土橋1914-3	20名

※「クロスバールにいがた」会場は駐車場が少ないため、また「まちなかキャンパス長岡」会場には駐車場がないため、近隣の駐車場または公共交通機関等をご利用ください。

申込方法

ホームページの【募集中のご案内】に掲載してあります「申込書」に必要事項を記入し(一財)新潟県社会保険協会までFAXでお申込みください(電話によるお申込みもお受けいたします)。

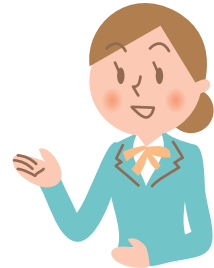
- 各会場とも先着順とし、定員に達した場合のみご連絡します。●場合により講習時間が短くなることがありますので、予めご了承ください。
- 新型コロナウイルス感染防止対策として、会場設営に所要の配慮をさせていただいております。ご理解・ご協力をお願いいたします。
- 開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

一般財団法人新潟県社会保険協会 | FAX.025-290-3201 TEL.025-240-5337

令和2年度 社会保険委員大会を開催します

令和2年度社会保険委員大会を各社会保険委員会主催、(一財)新潟県社会保険協会各支部協賛により下記のとおり開催します。なお、新潟東・新潟西合同社会保険委員大会は、コロナ禍における状況をふまえ、開催見送りとなりました。

大会名	開催日	会場
六日町 社会保険委員大会	11月 9日(月)	十日町地域地場産業振興センター
三条 社会保険委員大会	11月12日(木)	ジオ・ワールドビップ
新発田 社会保険委員大会	11月13日(金)	中条グランドホテル
柏崎 社会保険委員大会	11月17日(火)	柏崎市産業文化会館
長岡 社会保険委員大会	11月18日(水)	長岡グランドホテル
上越 社会保険委員大会		ホテルハイマート



街角の年金相談センター新潟

新潟駅から
徒歩5分程

年金事務所と同じように、対面で、年金受給の相談や手続きなどが無料でできます。

●所在地……………〒950-0087 新潟市中央区東大通2丁目3-26ブレイス新潟6階

●TEL……………

お問い合わせ・申込 025-244-9246

電話による年金相談「ねんきんダイヤル」 0570-05-1165

※050で始まる電話でおかけになる場合は、03-6700-1165をご利用ください。

●年金相談時間……………

平日(月～金)午前8時30分～午後5時15分

※土・日・祝日および年末年始(12/29～1/3)はお休みです。

【街角の年金相談センター】は、日本年金機構が「全国社会保険労務士会連合会」に運営を委託しています。



お知らせ

令和2年度 社会保険ボウリング新潟県大会 予選大会のエントリー受付期間・スコア提出期間を延長しました

エントリー受付期間
11月30日(月)まで

スコア提出期間
12月22日(火)まで

多数の皆様のご参加を
お待ちしております！



申込方法等詳しくは「社会保険にいがた7月号」をご覧ください。

「施設利用助成券」対象施設追加

「社会保険にいがた6月号」でお知らせした「施設利用助成券」について、対象施設の追加をお知らせします。

佐渡市

Ryokan 浦島

「代金助成チケット」対象店舗追加

「社会保険にいがた9月号」でお知らせした「代金助成チケット」について、対象店舗の追加をお知らせします。

妙高市

東京堂 朝日町本店・諏訪町国道店

ロッテアライリゾート特産品ショップ六花

佐渡市

フレンチレストラン ラ・ブラージュ

鮎 長三郎

一般財団法人新潟県社会保険協会 ■ TEL.025-240-5337

参加料不要

社会保険総合講座開催

どなたでも
ご参加頂けます

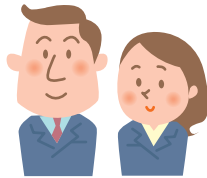
働き方改革制度や県内の経済情勢について コロナ禍の現状も踏まえわかりやすく解説します

《第1部》働き方改革の制度等について

〈講師〉新潟労働局 雇用環境改善・均等推進監理官 渡辺 充朗 氏

《第2部》新潟県内の経済情勢等について

〈講師〉新潟財務事務所 財務課長 小林 秀行 氏



開催日時等

- 長岡会場 11月10日(火) 長岡市社会福祉センター トモシア1F 多目的ホール
 - 新潟会場 11月24日(火) 新潟日報メディアシップ6F ナレッジルーム
- ＜時間＞両日 13:30～16:15 ＜定員＞各会場40名

申込方法等

下記の申込書に必要事項を記入し、長岡会場は11月5日(木)、新潟会場は11月19日(木)までに(一財)新潟県社会保険協会あてFAX025-290-3201によりお申し込みください。
※受付は先着順とし、定員に達した場合のみご連絡いたします。
※各会場とも、新型コロナウイルス感染防止対策として所要の配慮をさせていただきます。
※開催中止とする場合は、参加申込の皆様にご連絡いたします。

コピーしてお使いください

令和2年11月開催 社会保険総合講座 参加申込書

参加会場

※どちらかに○をつけてください。

〈長岡会場〉11月10日(火)開催

〈新潟会場〉11月24日(火)開催

氏 名	年齢	性別	事業所名	連絡先電話番号